كتب الفراشة
سلسلة تنمية شخصية الطفل

أعْتَني بِنَفْسي

تَنَاوُلُ الدَّوَاء

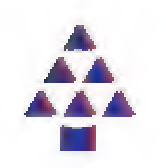


مكتبة لبْنَانَ نَاشِرُون

أعْتَنِي بِنَفْسِي

تَنَاوُلُ الدَّوَاء

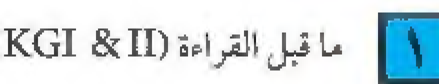




مكتبة لبنان ناشِرُون

مراحل القراءة المُتدرِّجة

القراءة المُتدرِّجة برنامج قراءة من ستّ مراحل يتدرّج بعناية مع أبنائنا وبناتنا من مرحلة ما قبل المدرسة، أي مرحلة ما قبل البدء بالقراءة، إلى مرحلة الصفّ السادس، أي مرحلة القراءة المتمكّنة. يشتمل هذا البرنامج على كتب قصصيّة وغير قصصيّة تغطّي نطاقًا واسعًا من موضوعات مصمَّمة لتطوير مهارات القراءة الأساسيّة وتوسيع المدارك والمعارف. إنَّ تكرار المفردات الأساسيّة، في هذا البرنامج، يقع ضمن مخطَّط لتعويد الطفل النطقَ الصحيحَ وترسيخ المعنى في الذِّهن. في كلّ مرحلة من المراحل نقدّم لأبنائنا وبناتنا حكايات ومعلومات تتدرّج، مرحلة بعد مرحلة، من عبارات بسيطة ومفردات أساسيّة وموضوعات قريبة إلى ذهن الطفل، إلى مفردات وتراكيب متنامية وموضوعات تنمّي فيه المهارة الذهنيّة وقوّة التجريد وتمكّنه، في نهاية الأمر، من التحكُّم بأنواع التراكيب المختلفة في اللغة العربيّة ومفرداتها وأساليبها. كتب هذا البرنامج حافلة بالرسوم البهيجة المشوِّقة التي تستثير الخيال وتبعث على التفكير. إنّه برنامج مثاليّ للصفوف التمهيديّة والابتدائيّة، ومثاليّ لمتعة المطالعة المنزليّة أيضًا.


١ ما قبل القراءة (KGI & II)


٢ البدء بالقراءة (الأوّل والثاني)


٣ البدء بالقراءة المستقلّة (الثاني والثالث)

٤ القراءة المستقلّة (الثالث والرابع)

٥ القراءة بيُسْر (الرابع والخامس)

٦ القراءة المتمكّنة (الخامس والسادس)



حُقوق الطبْع © مكتبة لبنان ناشرون ش.م.ل - الطبعة العربيّة

حُقوق الطبْع © ويلاند ليمتد - الطبعة الإنكليزيّة

جميع الحقوق محفوظة: لا يجوز نشر أيّ جزء من هذا الكتاب أو تصويره أو تخزينه أو تسجيله بأيّ وسيلة دون موافقة خطّيّة من الناشر.

مكتبة لبنان ناشرون

صندوق البريد: 11-9232

بيروت - لبنان

وكلاء وموزّعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى: 2011

طُبع في لبنان

Written by **Liz Gogerly**

Illustrated by **Mike Gordon**

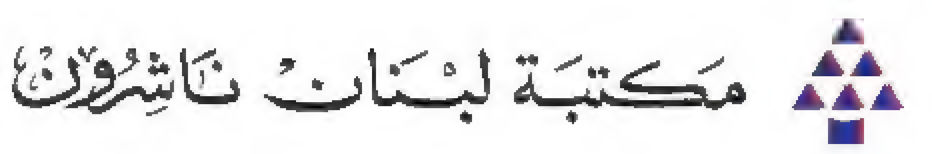
ISBN 978-9953-86-820-2

أعْتَنـي بـنَفْسـي

تَنَاوُلُ الـدَّوَاء



إعداد دائِرة التَّرجَمَة وَالنَّشر
في مَكتَبَة لبـنَان ناشِرُون



كُنْتُ أَظُنُّ أنّ الدَّواءَ هو كالسِّحْرِ.





مِلْعَقةٌ من الدَّواءِ تُوْقِفُ السُّعالَ.

قَليلٌ من المَرْهَمِ يُزيلُ الحِكَّةَ.

حُقْنةٌ مِن سائلٍ وَرْديٍّ خاصٍّ تُنْزِلُ دَرَجةَ الحَرارةِ المُرْتَفِعةَ.



في أَحَدِ الأَيَّامِ أَحْبَبْتُ
أن أُجَرِّبَ سِحْري مَعَ
دُبّي اللُّعبةِ، دَبْدوب.

تَظاهَرْتُ أَنّي طَبيبٌ وأَنَّ دَبْدوب مَريضي.

مِن حُسْنِ الحَظِّ وَجَدْتُ في المَطْبَخِ
زُجاجةَ دَواءٍ.
سأُنْقِذُ حَياةَ دَبْدوب!





لكنْ، دَبْدوب

لم يَبْدُ أَنَّهُ تَحَسَّنَ.

لِذا فَتَّشْتُ عن أَدويةٍ أُخْرى

أُعْطيهِ إيّاها.

وَجَدْتُ حُبوبَ

دَواءٍ في جِوارِ

سَريرِ أُمّي.

أَعْطَيْتُ دَبْدوب

خَمْسًا مِنها.

فِي هذا الوَقْتِ، اكْتَشَفَتْ أُمّي الأَمْرَ.

غَضِبَتْ كَثيرًا!



قالَتْ لي ألّا أَلْعَبَ بالأَدْويةِ أَبَدًا.

قالَتْ إنّ اللَّعِبَ بالأَدْويةِ خَطِرٌ جِدًّا.



كُنْتُ أَظُنُّ أنّ الدَّواءَ يَشْفي دائمًا.



لكنْ يُمْكِنُ أن يُمْرِضَ إذا أَخَذْتَ منهُ أَكْثَرَ مِمّا يَنْبَغي.



أَحْيانًا عَلَيكَ أن تَأْخُذَ دَواءَكَ بعدَ تناوُلِ الطَّعامِ، وأَحْيانًا أُخْرى لا تَسْتَطيعُ أن تَأْكُلَ مَعَ الدَّواءِ شَيْئًا.



أُمّي وَضَعَتْ قَواعِدَ جَديدةً للدَّواءِ. الحُبوبُ كُلُّها والزُّجاجاتُ والمَراهِمُ وَضَعَتْها في دُولابٍ مُقْفَلٍ خاصٍّ بالأَدْوِيةِ.



بعدَ تلكَ القَواعِدِ الجَديدةِ بوَقْتٍ قَصيرٍ، أُصيبَ أَبي بِسُعالٍ وأَلَمٍ في حَلْقِهِ.

أَعْطَتْهُ أُمّي دَواءً سائلًا للسُّعالِ وحُبوبًا لِلحَلْقِ.



الحُبوبُ خَفَّفَتْ أَلَمَ الحَلْقِ وسُرْعانَ
ما تَوَقَّفَ السُّعالُ.



أَخَذْتُ عَدْوى السُّعالِ مِن أَبي.

أَعْطَتْني أُمّي دَواءً، وقَدَّمَتْ لي

كُوبًا مِن شَرابٍ ساخِنٍ مَعَ لَيْمونٍ

وعَسَلٍ.

لكنْ، كانَتْ دَرَجةُ حَرارتي لا تَزالُ مُرْتَفِعةً،
وكانَ عِنْدي أَلَمٌ شَديدٌ في الأُذُنِ، فَأَخَذَتْني
أُمّي إلى الطَّبيبِ.

قالَ الطَّبيبُ إنّ عِنْدي الْتِهابًا في الأُذُنِ وأَحْتاجُ إلى مُضادٍّ حَيَوِيٍّ لأَشْفى بسُرْعةٍ.



أَخَذْنا رُوشِتّةَ الطَّبيبِ إلى الصَّيْدَليّةِ.



اِحْتَجْتُ إلى مِلْعَقةٍ واحِدةٍ
مِنَ الدَّواءِ قبلَ الطَّعامِ،
ثَلاثَ مَرّاتٍ في اليَوْمِ.

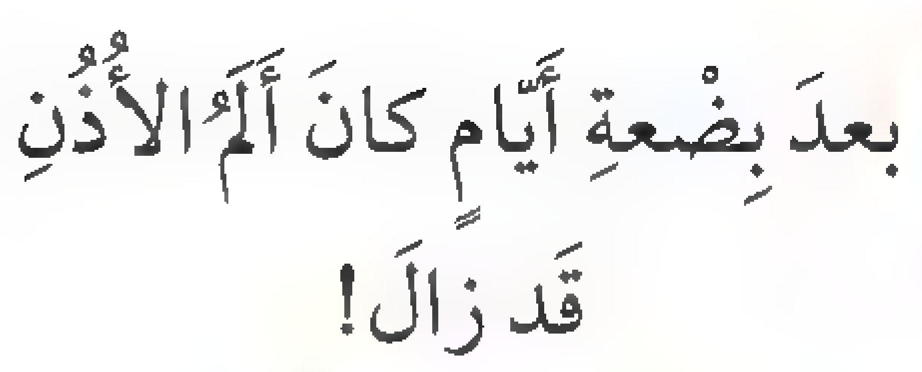
أُمّي وَضَعَتِ الدَّواءَ في مَكانٍ عالٍ
حَيْثُ لا أَسْتَطيعُ الوُصولَ إليهِ.



بعدَ بِضْعةِ أَيَّامٍ كانَ أَلَمُ الأُذُنِ
قَد زالَ!







مع أَنّي كُنْتُ قَد صِرْتُ
أَحْسَنَ، لكنْ كانَ منَ المُهِمِّ
إكْمالُ الدَّواءِ حتّى آخِرِهِ.



أَعْرِفُ الآنَ أنَّ الدَّواءَ لَيْسَ سِحْرًا، وأنَّ منَ الدَّواءِ أَنْواعًا مُخْتَلِفَةً أَيْضًا.



جَدّي يَأْخُذُ حُبوبًا لِلقَلْبِ.

هُدى ونَدى تَأْخُذانِ دَواءً لِلحَساسيّةِ.



أَحْيانًا نَحْتاجُ إلى أن
نَأْخُذَ لَقاحًا لِحِمايَتِنا
مِنَ الأَمْراضِ.



لِلتَّخْفيفِ مِن لَسْعةِ النَّحْلِ نَسْتَخْدِمُ أَحْيانًا مَراهِمَ خاصّةً.



السّائِلُ المُطَهِّرُ يَقْتُلُ الجَراثيمَ في جُرْحٍ أو خَدْشٍ.

تَقولُ أُمّي إنّكَ لا تَحْتاجُ دائمًا إلى دَواءٍ لِتَشْفى.

قَليلٌ منَ الرّاحةِ يُمْكِنُ أن يَجْعَلَكَ في أَحْسَنِ حالٍ.

تَناوُلُ طَعامٍ صِحِّيٍّ والإكْثارُ منَ التَّمارينِ
الرِّياضيّةِ يَجْعَلانِكَ رَشيقًا وقَويًّا.





كلمة إلى الآباءِ وَالأُمَّهاتِ والمعلّمين

في هذا الكِتاب نَلتَقي الفَتى زِياد الذي يتعلَّمُ أنّ الدَّواءَ لا علاقةَ له بالسِّحر. في بدايةِ الحِكاية نَرى زِياد يلعَبُ مع دُبِّه اللُّعبة ويَحدُث أن يَجِدَ بعض الأدوية. هذا وقتٌ مُناسِب للتَّحدُّث مع الأطفال عمّا يَرونَ أنّ الأدوية تَقومُ به. غالِبًا ما يَعتقِد الأولاد أنّ الدَّواءَ يَشفي الإنسان دائمًا. ما يُريدُ هذا الكِتاب أن يُوصِلَه إلى الأطفال أنّ الدَّواءَ يُمكِن أن يكونَ خَطِرًا أيضًا. وسواءٌ أكُنّا نحصُلُ على الدَّواء بِرُوشِتَّةٍ طبّيّة أو من غير رُوشِتّة فإنّه يُمكِن أن يكونَ في الحالَين خَطِرًا.

في القِسم التّالي من الكِتاب يَضَعُ والدا زِياد قَواعِدَ دواء لِاتِّباعها في المنزل – قَواعِد بَسيطة على كلِّ مَن يَقومُ بالعِناية بالأطفال اتّباعُها. عند الأطفال حِكاياتهم الخاصّة عن مكانِ الِاحتِفاظ بالدَّواء في مَنازِلهم وطريقة الِاحتِفاظ به. من المُهِمّ التَّأكيد على أنّه لا يَجوز للأطفال أن يَعبَثوا بعُلَب الدَّواء إطلاقًا.

بعض الأطفال يُمكِن ألّا يَعرِفوا الفَرقَ بين الأدوية التي يَصِفها الطَّبيب وتلك التي يُمكِن شِراؤها من غير رُوشِتّة طبّيّة. عندما يَمرَض والد زِياد يَكتَفي بأخْذِ دواء من غير رُوشِتّة طبّيّة. لكن عندما يَمرَض زِياد يَحتاجُ إلى دواء أشَدَّ فعّاليّة لُمحارَبة العَدوى التي أُصيبَ بها في أُذُنه. خِبرة زِياد تَشرَح للأطفال متى نَتلقّى أدويةً يَصِفُها الطَّبيب. قد يكونُ للأطفال خِبرةٌ في هذا الأمر ويُمكِن أن تُشجِّعَهم على التَّحدُّث عن خِبْراتِهم. تهدُفُ الحِكاية أيضًا إلى أن تُبيِّنَ أنّ بعض الأدوية ضروريّة لإنقاذِ حياة النّاس.

جَدُّ زِياد يَحتاجُ إلى دواء لقَلبِه، ويَحتاجُ أَصْدقاء زِياد إلى دواء للحساسيّة.
يُمكِن أن يُفكِّرَ الأطفال في أنواع أُخرى من أدوية تُنقِذ حياةَ النّاس.

يَنتَهي الكِتاب بالتَّشديد على أنّ الأدوية تُساعِدنا، وأنّها، إذا ما استُخدِمَت بطَريقة سَليمة، تَشفينا عادةً. على أنّ أجسامَنا قادِرةٌ أيضًا على أن تَشفيَ نفْسَها بتناوُل أطعِمة تُحافِظ على لِياقتِنا البدنيّة.

كُتب «**أعتَني بنَفْسي**» تهدُفُ إلى أن يتعلَّمَ الأطفال، إذ يَتطوَّرونَ، أنّهم أفراد لهم اِستقلالهم لكنّهم أيضًا جُزء من مُجتمَع، وأن يتعلَّموا كيف يَبنونَ خِبْراتِهم الخاصّة ويُطوِّرونَ قُدُراتِهم الاِجتِماعيّة والعاطِفيّة. يُنتظَرُ أن يتعلَّمَ الأطفال من خلال هذه الكُتب:

- القيام بخِيارات بَسيطة في مَجال الصِّحّة والنَّظافة الشَّخصيّة.
- كيف تَنتشِر بعض الأمراض وطريقة السَّيطرة عليها.
- عمليّة النُّموّ وحاجة النّاس إلى التَّغيُّر.
- أسماء أعضاء الجِسم الرَّئيسيّة.
- أنّ بعض المُنتَجات المَنزِليّة، بما فيها الأدوية، يُمكِن أن تؤذي إذا لم تُستخدَم بطَريقة صَحيحة.
- قَواعِد السُّلوك الآمِن وطُرُق المُحافَظة على السَّلامة، بما فيها قَواعِد السَّلامة في الطُّرق، وكيف يُمكِن أن تُساعِد النّاسَ في الحِفاظ على السَّلامة.





كُتُب للقِراءة

- تنمية شخصيّة الطِّفل: نافِعٌ أو ضارٌّ؟
- أنا أقرأ: جِسم الإنسان
- استكشِف العالَم والكون: جِسم الإنسان

مَسرَد (كشّاف)



أعتني بنفسي

تناوُلُ الدَّواء



كتاب «**تناوُل الدَّواء**» يدورُ حول ولد صغير اسمُه زِياد. زِياد يُحاوِلُ أن يَشفيَ دُبَّه اللُّعبة بإعطائه أدوية يجِدُها في مَطبَخ المنزِل وقُرب سرير أُمّه. سرعانَ ما يَتعلَّمُ زِياد في هذه الحكاية أنّ الأدوية ليسَت سِحريّة وأنّها، إذا لم تُؤخَذ بطريقة سليمة، يُمكِنُ أن تكونَ شديدةَ الضَّرر وأن تَجعَلَ الإنسان مريضًا جدًّا.

في آخر الكتاب مُلاحَظات إلى الآباءِ وَالأُمَّهاتِ والمعلِّمين لمُساعدتهم في تَعويد أطفالهم على تناوُل الأدوية بالطَّريقة السَّليمة.



في هذه المَجموعة

الأكل الصحي — 978-9953-86-819-6



978-9953-86-823-3



978-9953-86-822-6



978-9953-86-824-0



978-9953-86-820-2



978-9953-86-821-9





مكتبة لبنان ناشرون
راجع موقعنا على الإنترنت: www.ldlp.com

ISBN 978-9953-86-820-2




9 789953 868202
LOOKING AFTER ME
TAKING MEDICINES
(ARABIC BUTTERFLY BOOKS)